

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ М.В.Красовская

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад №7»  
ул. Осташковская, д.3-7  
от 3-х лет до 7-ми лет

# 1-ый день

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетич. ценность</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рец.</b>
<b>Завтрак 1</b>	Каша гречневая молочная	200	11,81	7,97	59,6	357	0	6
	Кофейный напиток на молоке	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>17,36</b>	<b>19,17</b>	<b>88,35</b>	<b>558,83</b>	<b>1,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из шиповника	<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79</b>	<b>9</b>	<b>33</b>
<b>Обед</b>	Суп рыбный со сметаной	200	4,48	2,41	13,13	89,8	8,94	8
	Гуляш из курицы	80	10,34	8,29	20,68	125	0,03	34
	Макароны с томатным соусом	180	6,52	0,92	35,28	175,78	0	35
	Компот из повидла	180	0,41	0,09	30,59	125	11,61	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>25,05</b>	<b>12,31</b>	<b>116,38</b>	<b>602,58</b>	<b>20,58</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	107,47	0,4	4
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0	
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>3,41</b>	<b>0,3</b>	<b>41,45</b>	<b>178,47</b>	<b>0,4</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет	150	15,7	18,12	6,42	250	0,36	10
	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,19	2,94	5,6	53,9	1,0	36
	Чай сладкий	200	0,13	0	12,94	49,34	0	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>19,39</b>	<b>21,36</b>	<b>39,45</b>	<b>424,24</b>	<b>1,36</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1900</b>	<b>65,82</b>	<b>53,39</b>	<b>304,3</b>	<b>1843,12</b>	<b>32,64</b>	

## **2-ый день**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
<b>Завтрак 1</b>	Каша геркулесовая молочная	180	6,07	6,68	29,02	200	0	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	0	29
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>11,64</b>	<b>17,6</b>	<b>53,63</b>	<b>417,2</b>	<b>0,03</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,68</b>	<b>0,54</b>	<b>11,29</b>	<b>54,98</b>	<b>17,08</b>	75
<b>Обед</b>	Борщ с мясом и сметаной	200	9,9	7,4	13,7	160	15,6	2
	Суфле куриное	180	10,6	10,78	23,85	222	0	
	Компот с/ф	180	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Салат из моркови	60	0,48	3	0,3	35,88	5,55	30
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>24,68</b>	<b>21,78</b>	<b>81,5</b>	<b>712,35</b>	<b>26,44</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с булкой	<b>150</b>	<b>6,00</b>	<b>5,0</b>	<b>9,4</b>	<b>106,6</b>	<b>2,73</b>	31
<b>Ужин</b>	Макароны с сыром	150/20	23,78	16,28	50,2	443,2	0,27	32
	Чай	180	0,09	0,03	9,46	38,66	1,72	5
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>25,13</b>	<b>17,87</b>	<b>82,74</b>	<b>577,79</b>	<b>7,87</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1775</b>	<b>62,13</b>	<b>57,79</b>	<b>229,16</b>	<b>1762,32</b>	<b>54,05</b>	

## **3-ий день**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная	180	8,59	9,81	38	136,3	1,1	15
	Какао на молоке	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>18,23</b>	<b>25,32</b>	<b>69,35</b>	<b>404,6</b>	<b>2,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>	<b>29,34</b>	<b>123</b>	<b>3,6</b>	39
<b>Обед</b>	Суп рассольник с курицей и сметаной	200	6,5	9,6	13,9	169	6,88	12
	Печень по-строгановски	65/40	16,42	14,48	7,67	211,9	26	13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,75	4,01	22,87	158,75	0	14
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	<b>9</b>
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>31,9</b>	<b>31,92</b>	<b>86,94</b>	<b>674,44</b>	<b>39,25</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Булочка домашняя	60	5,76	7,2	33,52	221,36	0,08	41
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,82</b>	<b>7,22</b>	<b>43,51</b>	<b>261,36</b>	<b>0,11</b>	
<b>Ужин</b>	Кабачковая икра	70	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	37
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>6,84</b>	<b>10,38</b>	<b>55,01</b>	<b>339,84</b>	<b>50,64</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1895</b>	<b>63,39</b>	<b>75,22</b>	<b>294,14</b>	<b>1843,24</b>	<b>96,33</b>	

# 4-ый день

## **5-ый день**

## **6-ой день**

# 7-ой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная	180	5,2	8,4	28,8	212	1,33	57
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Булка с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,83</b>	<b>20,56</b>	<b>60,18</b>	<b>439,1</b>	<b>2,93</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	<b>0,01</b>	58
<b>Обед</b>	<b>Суп молочный рисовый</b>	200	6,0	6,3	21	165,5	1,14	21
	Картофель тушеный с курицей	60	13,89	15,46	37,95	350	0,3	59
	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,18	21,6	87,84	1,62	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>23,37</b>	<b>22,54</b>	<b>97,25</b>	<b>690,34</b>	<b>3,06</b>	
<b>Полдник</b>	Напиток из шиповника	180	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Печенье	25	0,7	0,8	18,6	85	0	
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>0,79</b>	<b>0,83</b>	<b>28,6</b>	<b>123,66</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>	Блинчики с повидлом	150/30	5,6	10,5	84,6	377,8	0,28	29
	Чай сладкий	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>8,03</b>	<b>10,82</b>	<b>109,08</b>	<b>488,8</b>	<b>2,08</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1735</b>	<b>54,9</b>	<b>54,9</b>	<b>309,96</b>	<b>1806,4</b>	<b>8,08</b>	

## **8-ой день**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетич. ценность	Витамин С	№ рец.
<b>Завтрак 1</b>	Молочная вермишель с масл.	180	6,07	6,68	29,02	200	0	61
	Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/10/10	5,44	12,09	14,58	149,7	0	28
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>14,63</b>	<b>21,43</b>	<b>57,77</b>	<b>443,03</b>	<b>1,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из изюма	<b>180</b>	0,68	0,34	11,29	54,98	17,08	
<b>Обед</b>	<b>Суп с яйцом и курицей и сметаной</b>	200/5	8,46	11,3	11,82	122,55	12,9	62
	Гуляш из грудки	150	3,06	4,8	20,45	137,38	18,17	23
	Рис	70	25,35	0,89	6,47	177,8	0	63
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,01	101,8	0,3	9
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>40,56</b>	<b>17,6</b>	<b>80,45</b>	<b>626,53</b>	<b>31,37</b>	
<b>Полдник</b>	Чай сладкий	180	0,06	0,02	11,1	44,44	0,03	24
	Ватрушка с повидлом	60	3,64	6,26	26,96	179	0	26
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>3,7</b>	<b>6,28</b>	<b>37,06</b>	<b>223,44</b>	<b>0,03</b>	
<b>Ужин</b>	Овощное рагу с мясными консервами	180	22,65	15,5	18,89	309	0,89	65
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>25,63</b>	<b>16,05</b>	<b>50,05</b>	<b>459</b>	<b>90,89</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>85,2</b>	<b>61,7</b>	<b>236,62</b>	<b>1856,98</b>	<b>140,76</b>	

## 9-ый день

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетич. ценность</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рец.</b>
<b>Завтрак 1</b>	Каша молоч. из риса и пшена	180	6,32	10,18	26,34	203,16	0,9	25
	Какао с молоком	180	4,2	3,62	16,8	118,6	1,6	11
	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,95</b>	<b>22,34</b>	<b>57,72</b>	<b>430,26</b>	<b>2,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Компот из изюма	<b>180</b>	<b>0,34</b>	<b>0,6</b>	<b>25,5</b>	<b>100</b>	<b>9,7</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>	Свекольник с курой и сметаной	200	1,45	3,92	10,18	82	8,22	66
	Печеночные блины	70	18,11	28,19	8,26	255,4	5,04	67
	Картофельное пюре	150	3,06	5,88	19,25	141	5,29	3
	Салат из капусты с раст.масл.	50	0,8	2,55	3,45	50	8	68
	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>27,76</b>	<b>41,14</b>	<b>84,79</b>	<b>722,87</b>	<b>26,55</b>	<b>28</b>
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	64
	Гренки	35	2,69	1,05	17,43	91,7	0	
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>2,75</b>	<b>1,07</b>	<b>27,42</b>	<b>131,7</b>	<b>0,03</b>	
<b>Ужин</b>	Макароны с мясными консервами	180	13,66	12,9	32,7	301,5	0,15	69
	Кисель	180	0,09	0,03	9,46	38,66	0	5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>19,5</b>	<b>13,83</b>	<b>73,35</b>	<b>411,16</b>	<b>0,15</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1755</b>	<b>63,3</b>	<b>78</b>	<b>268,78</b>	<b>1795,99</b>	<b>39,93</b>	

# 10-ый день

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетич. ценность</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ рец.</b>
<b>Завтрак 1</b>	Каша молоч. рис и пшено	180	4,2	5,8	30,6	238,2	0	70
	Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	7
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,43	8,54	14,58	108,5	0	29
	Сыр порционный	20	6,02	4,7	0	82,4	0	38
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>15,77</b>	<b>21,7</b>	<b>59,35</b>	<b>522,43</b>	<b>1,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180	0,5	0	22,4	91	8	77
<b>Обед</b>	Салат из моркови и капусты	60	0,84	2,76	5,88	51,6	10,86	37
	Суп овощной с мясом	180/30	8,49	5,92	20,9	243,7	0,16	71
	Суфле рыбное	180	32,7	10,9	6,4	255	0,42	72
	Соус томатный с овощами	20	0,44	2,12	3,78	36	0,7	73
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	33
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>46,38</b>	<b>22,55</b>	<b>72,33</b>	<b>752,3</b>	<b>102,1</b>	
<b>Полдник</b>	Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,95	107,47	0	4
	Булка	25	1,62	2,05	17,1	93,2	0,02	74
	<b>Итого:</b>	<b>205</b>	<b>2,66</b>	<b>2,05</b>	<b>44,05</b>	<b>200,67</b>	<b>0,02</b>	
<b>Ужин</b>	Винегрет овощной	200	3,25	4,75	17,7	137,5	25,8	
	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	25,83	
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>5,68</b>	<b>5,07</b>	<b>42,18</b>	<b>248,5</b>	<b>51,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1845</b>	<b>70,99</b>	<b>51,37</b>	<b>240,31</b>	<b>1787,91</b>	<b>63,08</b>	

**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона  
питания детей от 3 до 7 лет**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дн.	656,53	617,34	2648,12	18160,81	614,33
Итого за 1 день	65,65	61,73	264,81	1816,08	61,4
Суточная потребность	54	60	261	1800	50
Процент удовлетворения	121,5%	102,88%	101,45%	100,89%	122,80%

**Распределение калорийности между приемами пищи в %**

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
24,7%	4,5%	35,9%	10,5%	24,4%

## **Используемая литература:**

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

(под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – 2012г.)